

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА Г. НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
методического совета
от «31» 08 2017 г.
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивное плавание»

Направленность - физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:
Камалов Ришат Файласович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Нефтекамск – 2017г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является жизненно необходимым, полезным для здоровья человека видом спорта.

Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений плавание является одним из важнейших жизненных навыков. Оно содействует всестороннему развитию, закаливанию, повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Этот вид физической активности способствует развитию не только физической, но и психической сферы ребенка, что обусловлено сопряжением физического и психического воздействия через цикличность упражнений, гидромассажный эффект, а также ряд других особенностей плавания.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное плавание» - физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на комплексный подход обучения: оздоровление обучающихся, спортивное совершенствование и профессиональное самоопределение путём применения инновационных методик спортивного плавания.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом общества по совершенствованию системы физического воспитания школьников, создание условий по формированию их физической активности, правильного отношения к своему здоровью. В системе дополнительного образования занятие спортивное плавание выступает комплексным средством гармоничного развития детей и подростков, способствуя приобретению дополнительных знаний, умений, формированию отношений к людям, к себе, накоплению здорового образа жизни. Положительный эффект плавания заключается в том, что дети и подростки, занимаясь спортом, оказываются в большей степени, чем их не занимающиеся спортом сверстники, защищенными от социально обусловленных заболеваний, в том числе от вредных привычек.

Отличительные особенности программы.

Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной авторским коллективом (Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.).

Характерными особенностями программы «Спортивное плавание» являются:

- формирование у обучающихся готовности к саморазвитию и непрерывному образованию, формирование широкого познавательного интереса и осуществление своеобразных профессиональных проб обучающихся в разнообразных видах двигательной деятельности;
- развитие мотивации к здоровому образу жизни;
- построение образовательного процесса с учетом индивидуальных возможностей, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Разнообразие форм и методов проведения занятий спортивного плавания улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достижению высоких результатов. Достаточно жёсткая организация тренировочного приводит к тому, что рост спортивного мастерства происходит за счёт ресурсов ребёнка. Многие дети не справляются с предъявляемыми нагрузками, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества.

Цель программы: Формирование здорового образа жизни, развитие и самоопределение личности с высоким жизненным потенциалом путём систематических занятий плаванием.

Задачи этапа начальной подготовки:

- предоставление обучающимся необходимого объема теоретических знаний и практических навыков по плаванию, гигиене и приемам закаливания;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием,
- развитие личностных качеств обучающегося: волю, настойчивость, организованность, дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность;

Задачи этапа учебно-тренировочной подготовки:

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

- формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Контингент обучающихся: 7-16 лет.

В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным. Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Средний школьный возраст (13-14 лет). Отмечается новый уровень самосознания, стремление понять себя и других, неустойчивая самооценка, развитие познавательных интересов характеризуется переходом к абстрактному мышлению, развивается возможность строить умозаключение. При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. В подростковом возрасте создаются более благоприятные посылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учитывать дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Старший школьный возраст (15-18 лет) характеризуется обращенностью в будущее - это основная потребность этого возраста. Формируется более целостное представление о себе, более спокойный эмоциональный уровень общения со сверстниками, потребность в неформальном доверительном отношении со взрослыми. Происходит серьезное погружение в свой собственный внутренний мир. Идет поиск жизненного пути. Формируется готовность к личностному и профессиональному самоопределению. При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения занятий приближается к методике занятий со взрослыми, активно формируется силовая выносливость. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки. В этом возрасте необходимо развивать способность к самостоятельному анализу занятий физическими упражнениями, опираясь на знания учащихся, полученные на уроках физики, химии, биологии.

Каждый возрастной этап характеризуется специфической направленностью личности, сопровождается изменением форм общения, воспитания, новыми формами деятельности, особенностью развития мышления. Знание психофизиологических особенностей возрастных групп обучающихся позволяет осуществить дифференцированный подход, выбрать наиболее эффективные формы и методы обучения.

Срок реализации программы: 5 лет.

Формы организации образовательной деятельности: занятия проводятся по группам, всем составом объединения. Количество обучающихся в группах обучения плаванию составляет 15 человек, согласно нормам СанПИН 2.1.2.1188-03.

К занятиям по спортивному плаванию дети допускаются при наличии медицинской справки.....

Режим занятий:

1-й год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу 108 часов в год.

2-й год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год.

3-й год обучения: занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 часу, 180 часов в год.

4-й год обучения: занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 часу, 180 часов в год.

5-й год обучения: занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 часу, 180 часов в год.

Объем программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет **756** часов.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование, анкетирование; наблюдение, анализ, зачет, сдача контрольных нормативов, соревнование, контрольных тестов, упражнений и выполнение спортивных нормативов.

Врачебный контроль за обучающимися, осуществляется медицинским персоналом. Начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, круглогодичный врачебный контроль осуществляется ВФД (врачебно-физкультурным диспансером). На каждого занимающегося в спортивных группах плавания, заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца.

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное плавание» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно-правовые документы, регулирующие вопросы реализации дополнительных общеобразовательных программ:

1. Конституция РФ.
2. Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)(вступила в силу для СССР 15.09.1990)
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29.08. 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).
9. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации №761 от 01.06.2012г.
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утвержден распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 №996-р)
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Устав МАУДО Дворец творчества.

2. Основная литература:

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.-Плавание: Примерная программа.- «Советский спорт», Москва 2010г.
2. Дик Н. Классные часы. – Ростов-на-Дону, 2013.
3. Макаренко Л. П. Юный пловец. – Москва 2010 «Физкультура и спорт».
4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: - М: Астрель, 2013.
5. Калинин А. А. Плавание - М.: 2014.
6. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие «ДЕТСТВО-ПРЕСС», С-П.:2005.
7. Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004
8. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. Учебное пособие. - М., 2006.

9.Обухова Л.А., Лемяскинина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы.-М.: «Вако»,2007.

10.В.С.Кузнецов,Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» Москва «Просвещение»2016г.

3. Дополнительная литература: 1.П. Мэйсон. Плавание. – М., 2002.

2.Т. Протченко, Ю. Семенов. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие. – М.,2003.

4. Интернет-ресурс:

<http://www.dlpp.ru/event/> Детская Лига Плавания «Поволжье».

[Федерация Плавания Башкортостана -fprbbswimming.ru](http://fprbbswimming.ru)